ESRP Masson-Timbaud

Dispositif Préparatoire au Métier Administratif et Commercial (PMAC)

RÉADAPTATION PROFESSIONNELLE

PÔLE QUALIFIANT

FILIÈRE ADMINISTRATIVE ET COMMERCIALE

Lieu Paris 12

Zone géographique Région Île-de-France

Durée de formation 650 heures / 5 mois

Effectif 12 places

Stage Stage en entreprise : 15 jours (70h)

Sessions de la formation

02/09/26 - 01/02/27

Le dispositif

Les objectifs

Le dispositif **P.M.A.C. (Préparatoire au Métier Administratif et Commercial)**, porté par l'**ESRP MASSON TIMBAUD**, s'adresse aux personnes souhaitant s'orienter ou se réorienter vers les métiers du secteur tertiaire. Il vise à favoriser**, l'orientation et la préqualification** en consolidant les compétences de base, en développant les **savoir-être professionnels** et en accompagnant chaque stagiaire dans la construction d'un **projet réaliste et durable**. À travers un parcours structuré, le PMAC permet d'acquérir les **prérequis nécessaires à l'entrée en formation qualifiante**, d'explorer les métiers du secteur tertiaire et de bénéficier d'un **accompagnement global et individualisé** mêlant approche **pédagogique et médico-psycho-sociale**, garantissant ainsi la **sécurisation du parcours et la réussite du projet professionnel dans le secteur du tertiaire**.

Pour qui ?

Ce dispositif s'adresse aux personnes bénéficiant d'une RQTH dans une démarche d'orientation désirant découvrir le secteur du tertiaire pour construire son projet professionnel et son plan d'action.

Prérequis

Sans prérequis. Niveau conseillé :

Français niveau B1 (exprimer un fait ou une opinion à l'oral et l'écrit)

Mathématiques niveau 2.2 (résoudre un problème mettant en jeu une ou plusieurs opérations)

Bureautique niveau 3.2 (connaître son environnement et les fonctions de base pour utiliser un ordinateur)

Tous nos prérequis se basent sur le référentiel Cléa, le CECRL ou le référentiel européen des compétences informatiques (e-CF).

Aspects fonctionnels

État de santé stabilisé.

Un essai fonctionnel en présence du·de la formateur·rice et d'un·e ergothérapeute est possible. Nous contacter.

Le programme

Le dispositif P.M.A.C. propose un **parcours structuré et progressif**, composé de **neuf modules complémentaires**, conçus pour répondre aux besoins spécifiques des stagiaires et favoriser leur montée en compétences dans le secteur tertiaire.

1. Période d'intégration et d'identification des besoins

- Accueil et intégration dans le groupe.
- Identification des attentes, des freins et des leviers d'apprentissage.
- Positionnement initial pour construire un parcours individualisé.

2. Ateliers métiers et immersions

- Découverte des métiers du secteur administratif et commercial et du tertiaire
- Immersion en entreprise pour confronter le projet à la réalité du terrain.
- Consolidation ou réorientation du projet professionnel.

3. Savoir-être professionnel et posture

- Acquisition des comportements attendus en entreprise : ponctualité, respect des consignes, communication adaptée.
- Travail sur la posture professionnelle : attitude, présentation, gestion des émotions.

4. Numérique & bureautique de base

- Approche de l'IA
- Initiation aux outils bureautiques Office 365 : Word, Excel, Outlook.
- Organisation du travail numérique : classement, gestion de fichiers, sécurité.
- Utilisation des plateformes d'apprentissage (Office 365, MEDIAplus).

5. Facilitation des apprentissages ciblés métiers

- Méthodologie d'apprentissage : apprendre à apprendre, mémorisation, autonomie.
- Techniques de prise de notes, de synthèse et de révision.

- Adaptation des supports aux besoins spécifiques (handicap, niveau scolaire).

6. Communication interpersonnelle

- Développement de l'expression orale : clarté, fluidité, assertivité.
- Écoute active, reformulation, gestion des conflits.
- Mise en situation professionnelle : accueil, relation client, travail en équipe.

7. Écrits professionnels

- Rédaction de courriels, comptes rendus, notes internes.
- Structuration des idées, orthographe, grammaire.
- Utilisation des outils numériques pour la production écrite.

8. Mathématiques de base

- Calculs appliqués au monde professionnel : pourcentages, conversions, gestion de budget.
- Résolution de problèmes simples liés aux métiers visés.
- Consolidation des acquis fondamentaux.

9. Savoirs et savoir-faire techniques

- Acquisition des gestes et techniques de base liés aux métiers du tertiaire.
- Mise en situation pratique : simulation de tâches administratives ou commerciales.
- Renforcement des compétences transversales : rigueur, organisation, autonomie.

L'apprentissage

La méthode d'apprentissage

Le dispositif se base sur une approche actionnelle et s'articule autour d'un panel d'activités visant à permettre aux stagiaires d'être les auteur·rices et acteur·rices de leur parcours professionnel. Un stage découverte permet aux stagiaires de confronter leur projet à la réalité professionnelle. Accompagnement spécifique concernant les pathologies dys.

Les moyens d'apprentissage

Afin de familiariser chacun·e à l'utilisation des nouvelles technologies et contribuer ainsi à réduire la fracture numérique, l'établissement met à disposition de chaque stagiaire un poste informatique et un compte Office365. Nos salles de formation sont équipées de tableaux interactifs et d'un espace de travail collectif aménageable (équipements ergonomiques).

L'équipe pluridisciplinaire

Une équipe pédagogique au quotidien (formateur·rice, conseiller·ère insertion professionnelle) et une équipe médico-psycho-sociale en appui (infirmier·ère, assistant·e social·e, psychologue clinicien·ne, ergonome, ergothérapeute, animateur).

Modalités d'évaluation

Un test de positionnement est réalisé à l'entrée du dispositif pour évaluer le niveau du·de la stagiaire.

Tout au long de leurs parcours, la progression et/ou la faisabilité du projet professionnel des stagiaires est évaluée au moyen d'évaluations formatives, d'entretiens de suivi etc.
Une évaluation et un bilan de formation sont réalisés en fin de formation afin d'évaluer les capacités du·de la stagiaire à suivre un titre professionnel et son niveau pour une entrée en formation qualifiante.

Modalités et délais d'accès

Nos actions de formation sont ouvertes à toute personne reconnue RQTH de plus de 16 ans. Pour plus d'informations sur les modalités d'accès, cliquez ici. Pour plus d'informations sur l'obtention de la RQTH, cliquez là.
Entre l'obtention de la notification de décision d'orientation professionnelle et la date d'entrée en formation, le délai d'attente peut varier. Nous vous invitons à contacter le secrétariat de la formation qui vous intéresse pour avoir plus de renseignements.

FINANCEMENT ET RÉMUNÉRATION

La Sécurité sociale prend en charge l'ensemble des prestations (formation, transport...). En tant que stagiaire de la formation professionnelle, vous avez le droit à une rémunération. Pour en savoir plus, cliquez ici.

Les suites de parcours

Orientation vers une formation qualifiante ou professionnalisante ou un dispositif préparatoire (Remise à niveau...)

Accessibilité

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap, quel que soit le handicap. L'équipe médico-psycho-sociale assure une réponse adaptée aux problématiques des stagiaires, notamment sur l'adaptation des postes d'apprentissage. Cliquez ici pour en savoir plus.

Contact

S'inscrire pour une visite
01 44 67 10 88 - 01 48 18 22 44
esrp-idf-visites@asso-croizat.org
Secrétariat filière administrative et commerciale
01 48 18 22 38 - 01 48 18 57 89
esrp-idf-tertiaire@asso-croizat.org